

# GUICHARDIERE MAXENCE

Les COLIBRIS YOGA



"Ancienne danseuse professionnelle, Maxence découvre le yoga en 2019 lors de sa première grossesse, avec pour objectif premier de trouver une pratique qui puisse compenser l'entraînement traditionnel du danseur. Elle suit alors les cours d'ashtanga vinyasa yoga de Maurice Di Michel à Paris. Pour cette ancienne danseuse de nombreuses fois blessée, ce yoga devient une évidence, le moyen de libérer son esprit par la pratique de mouvements conscientisés. Arrivée au Mans, elle suit une formation pour devenir professeur d'ashtanga vinyasa yoga à l'école EFAY (école française d'ashtanga yoga) dirigée par l'illustre Caroline Boulinguez, puis la formation de yoga pré & post natal au sein de l'institut de Gasquet. Maxence continue de se former à d'autres types de yogas pour offrir d'autres options à ses élèves, convaincue que cette pratique ne se limite pas à l'exécution d'asanas mais peut apporter une véritable connaissance et maîtrise de soi. »



Maxence  
Guichardière



LesColibrisYoga  
lescolibris.yoga  
lescolibrisyoga.com

06 67 10 64 30  
lescolibris.yoga@gmail.com



Reservez ici